



2026

中鋼幼兒園

5 月份

餐點計劃表

日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
5/4(一)	玉米糙米脆片+牛奶	古早味竹筍鹹粥+秋葵炒蛋+ 無籽葡萄	芝麻包+薏仁漿
5/5(二)	小白菜雞絲麵	白飯+壽喜燒肉片+木耳鵝白菜+蘿蔔玉米黑輪湯+ 蘋果	綠豆湯
5/6(三)	杯子蛋糕+米漿	咖哩烏龍麵+白煮蛋+高麗菜排骨湯+ 香蕉	珍珠丸子+紫菜湯
5/7(四)	豬肉餡餅+味噌湯	藜麥飯+彩椒肉絲+青江菜+番茄海帶豆腐湯+ 百香果	義美鮮奶酪
5/8(五)	蘑菇洋芋濃湯	地瓜飯+三杯翅腿+菇菇空心菜+豆薯蛋花湯+ 西瓜	藍莓麵包+無糖豆漿
5/11(一)	小肉包+紫菜湯	蝦仁什蔬蛋炒飯+洋蔥鮭魚味噌湯+ 無籽葡萄	黑糖原味豆花
5/12(二)	莓果燕麥+牛奶	紫米飯+橙汁排骨+絲瓜蛤蜊+韭菜豬血湯+ 鳳梨	蒸地瓜+無糖麥茶
5/13(三)	生日蛋糕-5月慶生	泰式炒河粉+香滷蛋+番茄魚片湯+ 香蕉	玉米雞茸粥
5/14(四)	古早味陽春麵	白飯+酥炸旗魚塊+茄子+鳳梨苦瓜雞湯+ 木瓜	紅豆鯛魚燒+黑豆茶
5/15(五)	紅豆包+薏仁漿	黑豆飯+照燒杏鮑菇腿仁+豇豆+蘋果四神湯+ 西瓜	桂圓綠豆蒜
5/18(一)	雜糧小饅頭+豆漿	高麗菜南瓜飯+絲瓜蒸蛋湯+ 芭樂	冰糖銀耳蓮子露
5/19(二)	小白菜餛飩湯	白飯+瓜仔肉燥+花椰菜+小魚干苦瓜排骨湯+ 小番茄	可頌+米漿
5/20(三)	起士全麥吐司+牛奶	青醬海瓜子義大利麵+香滷鵝鶉蛋+玉米濃湯+ 香蕉	珍珠丸子+紫菜湯
5/21(四)	燒賣+蔬菜湯	小米飯+藜麥毛豆蒸蛋+莧菜+蒜頭蚬仔湯+ 西瓜	紅蘿蔔瘦肉粥
5/22(五)	港式蘿蔔糕湯	胚芽飯+菇菇蒸滑雞+地瓜葉+紅蘿蔔牛蒡排骨湯+ 鳳梨	毛豆莢+無糖麥茶
5/25(一)	地瓜粥+魚鬆	水餃+蔬菜味噌蛋花湯+ 芭樂	豆漿豆花
5/26(二)	奶皇包+決明子茶	白飯+薑汁燒肉+高麗菜+冬瓜蛤蜊湯+ 百香果	翡翠魷仔魚粥
5/27(三)	小蒸餃+海帶湯	海鮮什蔬湯麵+洋蔥炒蛋+ 香蕉	小餐包+冬瓜檸檬茶
5/28(四)	蔬菜意麵	地瓜飯+豉汁蒸鱸魚+開陽白菜+山藥枸杞雞湯+ 西瓜	鹹蛋黃餅+原味優酪乳
5/29(五)	鮪魚吐司+牛奶	藜麥飯+梅子燒雞+胡瓜杏鮑菇+竹筍排骨湯+ 鳳梨	小粉圓仙草凍

備註:

- 一、本園餐點供應台糖國產豬肉；桂冠、鼎宇及禎祥食品；中鋼烘焙部麵包。
- 二、本園餐點蔬果安排以當令為主，餐點依全穀根莖類、豆蛋魚肉類、蔬菜、水果、乳品及油脂，少高加工食品的使用，為幼兒飲食安全做最好的把關。
- 三、時蔬及餐點會以市場狀況彈性調整，鋼幼健康成長餐，低油、低糖、長高不長胖。
- 四、蔬食日 5/18。

